

2023 年 東京都ジュニア育成地域推進事業（テニス教室・大会）参加者へのお願い

1. 出かける前に体調をチェックし、次の場合は参加を見合わせて下さい。
 - (a) 発熱(37.5℃以上)、咳、咽頭痛、たゞるさ、息苦しさなどゝのある場合
 - (b) 同居家族や身近な知人に感染がゝ疑われる方がゝいる場合
2. レッスン中、試合中のマスクの着用につきましては参加者の判断といたします。ただし、コート外では必ず着用してください。
3. こまめな手洗い、手指消毒をお願いします。コートに入る前にはコート入り口の消毒薬で必ずゝ手指消毒をお願いします。ハントゝソープゝ、消毒液は大会本部にもあります。
4. 試合中のフェイスマスクは使用可とします。
5. 選手、スタッフ等との距離をてゝきるたゝけ確保して下さい。
6. 試合前後の挨拶は握手でゝはない方法でゝお願いします。
7. タッチ、ハイタッチは不可とします。
8. 試合中や応援時に大きな声を出さないでゝ下さい。
9. ベゝンチ、ネット、審判台には極力手でゝ触れないでゝください。
10. 感染の不安がゝある方はかかりつけ医、または東京都新型コロナ相談センター(0120-670-440、毎日 24 時間) に電話でゝ相談してくたゝさい。

▶熱中症対策 [選手向け 5 ヶ条](選手自身がゝ気をつけなくてはならないこと)

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだゝスポーツゝリンクを十分に取らしましょう。
3. 試合前、長く太陽光に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウエアを着ましょう。
5. 汗を拭き、てゝきるたゝけ身体を冷やしましょう。 ※少しでも気分がゝ悪いときは、かゝまんせずゝにスタッフ、役員にお知らせくたゝさい。

以上